

## ¿CÓMO CAMBIARÁ SU CUERPO CON LA PUBERTAD?

LUCAS ABAD, MARIA LUISA. Pediatra. Centro de Salud de Jávea. Alicante.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) la adolescencia es el período que abarca de los 10 a 19 años. La pubertad o adolescencia inicial es la primera fase y llega hasta los 14-15 años, momento en el que el período de cambios físicos culmina con la capacidad reproductiva del adulto. La adolescencia media y tardía abarca de los 15 a 19 años.

La pubertad normal se inicia a los 10 años en las niñas y 11 años en los niños. En las niñas se manifiesta con un aumento en el volumen de las mamas (telarquia), que puede iniciarse de forma asimétrica y que suelen ser dolorosas. En los chicos puede observarse también un ligero aumento de las mamas, llamado ginecomastia. Pueden ser dolorosas y aparecer sólo en un pecho; es normal.

En el niño el arranque de la pubertad se manifiesta por el incremento del volumen o tamaño testicular; al pasar de 3 a 4 ml se considera que la pubertad se ha iniciado. El volumen se valora con un artilugio llamado orquidómetro.

Posteriormente y en ambos sexos aparecen otros cambios físicos propios de la pubertad como el vello en pubis y axilas, crecimiento de los genitales externos e internos, estirón de la talla (puberal), aparición de acné, incremento de la grasa corporal sobre todo en chicas, cambios en la voz en los chicos...

La pubertad viene a durar de 3 a 4 años, produciéndose el pico de máximo crecimiento en los chicos entre los 15-16 años y en las chicas a los 12 años, aunque esto puede ser variable.

En las chicas la menarquia o primera regla suele ocurrir 1 año después del pico de crecimiento, y tras ella se crecen unos 4-6 cm. en 2 años. Hay que saber que existen muchos factores que influyen en la edad de aparición de la primera regla (raza, herencia, nutrición...) y que varía de forma importante de unas niñas a otras.

Existen variaciones cronológicas en la edad de inicio de la pubertad que son dignas de tener en cuenta:

Cuando la pubertad comienza entre los 8-10 años en las niñas y los 9-11 años en los niños, se denomina *pubertad temprana*; suele ser una variación de la normalidad. En estos casos el pediatra generalmente supervisará cómo evoluciona esta pubertad; y si lo hace de una manera rápida o sospecha que se puede comprometer la talla final, remitirá al niño/a a un endocrinólogo para su valoración.

La pubertad es *precoz* si se inicia antes de los 8 años en las niñas y antes de los 9 años en los niños. La pubertad está *retrasada* si a los 13-14 años no existe ningún cambio corporal. Ambos casos son motivo de consulta con el endocrinólogo.

En ocasiones podemos observar cambios físicos propios de la pubertad como la aparición de vello pubiano (denominada pubarquia), vello axilar, acné, mal olor corporal... sin la manifestación principal de la pubertad, que es el aumento de las mamas en las niñas y del volumen testicular en los niños. Esto se denomina *adrenarquia prematura* y obliga al pediatra a hacer una supervisión del niño y en ocasiones una valoración de su edad ósea y analítica hormonal.

En resumen, los cambios físicos en la pubertad tienen una gran variabilidad cronológica en su desarrollo. Usted deberá tener presente estos márgenes de edad expuestos y consultar si tiene alguna duda.